



Gastronomia amb Cor

Menú s/lactosa  
PEDAGOGIUM  
COS



+34 936 303 234  
info@cuinajusta.com  
www.cuinajusta.com  
#totssomcuinajusta  
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106  
08830 Sant Boi de Llobregat  
Baix Llobregat



Alimentació mediterrànea i saludable.  
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.



| Dilluns                                                         | Dimarts                                                               | Dimecres                                                                              | Dijous                                               | Divendres                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7                                                               | 8                                                                     | 9                                                                                     | 10                                                   | 11                                                                                              |
| FESTIU                                                          | Arròs <b>integral</b> amb salsa de tomàquet                           | Cigrons saltejats amb espinacs                                                        | Mongeta tendra amb patata                            | FESTIU                                                                                          |
|                                                                 | Truita francesa amb amanida (enciam i olives)                         | Bacallà al forn amb all i julivert amb amanida (enciam i blat de moro)                | Mandonguilles mixtes a la cassola                    |                                                                                                 |
|                                                                 | Fruita de temporada                                                   | logurt sense lactosa                                                                  | Fruita de temporada                                  |                                                                                                 |
| 14                                                              | 15                                                                    | 16                                                                                    | 17                                                   | 18                                                                                              |
| Espirals amb salsa de tomàquet                                  | Crema de verdures de temporada                                        | Mongetes blanques estofades amb verdures (pastanaga, tomàquet, pebrot vermell i ceba) | Bròquil amb patata                                   | Arròs <b>integral</b> amb hortalisses de temporada (sofregit, pebrot vermell i verd i carbassó) |
| Truita de patata i ceba amb amanida (enciam i tomàquet)         | Salmó a la llimona amb amanida (enciam i pastanaga)                   | Gall dindi al forn amb <b>xampinyons a l'allet</b>                                    | Llenties amb arròs                                   | Pollastre al curri i amanida (enciam i blat de moro)                                            |
| Fruita de temporada                                             | Fruita de temporada                                                   | logurt sense lactosa                                                                  | Fruita de temporada                                  | Fruita de temporada                                                                             |
| 21                                                              | 22                                                                    | 23                                                                                    | 24                                                   | 25                                                                                              |
| Macarrons <b>integrals</b> a la bolonyesa de carn               | Amanida completa (enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives) | Cigrons estofats amb verdures (sofregit, carbassó i pastanaga)                        | Trinxat de col i patata (amb bacó)                   | Crema de pèsols                                                                                 |
| Truita de carbassó i patata amb amanida (enciam i blat de moro) | Paella vegetal amb soja                                               | Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)                                  | Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre) | Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba amb amanida (enciam i olives)                          |
| Fruita de temporada                                             | Fruita de temporada                                                   | logurt sense lactosa                                                                  | Fruita de temporada                                  | Fruita de temporada                                                                             |
| 28                                                              | 29                                                                    | 30                                                                                    |                                                      |                                                                                                 |
| Minestra de verdures (mongeta tendra, pastanaga i patata)       | Arròs amb xampinyons                                                  | Crema de mongetes blanques, pera i patata                                             |                                                      |                                                                                                 |
| Truita francesa amb amanida (enciam i tomàquet)                 | Cigrons guisats amb sofregit de verdures                              | Pollastre a la taronja amb amanida (enciam i cogombre)                                |                                                      |                                                                                                 |
| Fruita de temporada                                             | Fruita de temporada                                                   | Postre de xocolata de soja                                                            |                                                      |                                                                                                 |



## El plat saludable



El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visibilitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal.

**L'oli d'oliva verge**, així com el verge extra, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

En aquells casos en què el seu ús per fregir sigui inviable, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



**L'aigua** és sempre la millor opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.

Cal beure'n sovint en qualsevol moment del especialment quan fem exercici o fa molta calor.



**Tant amb les fruites com amb les verdures**, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.



**Una vida social activa** és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.



**Es recomana** prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocessats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

## El plat saludable



## Aliment de temporada del mes de setembre: La pastanaga

La **pastanaga** és una de les hortalisses més consumides gràcies al seu sabor agradable, la seva versatilitat i les seves propietats nutricionals. És rica en **fibra** i en **antioxidants**, especialment en **betacarotens**, estretament relacionat amb la prevenció de certs tipus de càncer.

És una hortalissa molt **versàtil** a la cuina, ja que es pot consumir tant crua com cuinada i receptes tant dolços com salades: amanides, cremes, i guisats, així com de pastissos galetes i gelats.



### POSSIBLE RECEPTEA – Crema de pastanaga



#### Ingredients

- Ceba
- Pastanaga
- Brou de verdures
- Sal
- Pebe
- Oli d'oliva
- Cibulet i croutons

#### Recepta

-  Sofregeix la ceba amb un raig d'oli d'oliva.
-  Afegeix la pastanaga i cuina 5 minuts.
-  Incorpora el brou i bull 20 minuts.
-  Tritura fins que quedi una crema suau.
-  Decora amb cibulet i crostons.

#### SABIES QUE...?



La pastanaga és rica en vitamina A, essencial per la vista!



Els seus antioxidants, ajuden a protegir les cèl·lules!





Gastronomia amb Cor

# El plat saludable

## PROPOSTA DE SOPAR



- Gluten
- Fruita seca
- Ous
- Sèsam
- Crustacis
- Peix
- Mostassa
- Api
- Tramussos
- Cacaquets
- Llet
- Mol·luscs
- Soja
- Sulfits

| Dilluns                              | Dimarts                                    | Dimecres                                 | Dijous                                     | Divendres                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 7                                    | 8                                          | 9                                        | 10                                         | 11                                         |
| FESTIU                               | Amanida de formatge de cabra               | Arròs amb xampinyons                     | Llenties saltejades amb all i julivert     | FESTIU                                     |
|                                      | Salmó al forn amb salsa verda              | Gall dindi amb verdures rostides         | Truita d'espàrrecs verds                   |                                            |
|                                      | logurt natural                             | Fruita de temporada                      | Fruita de temporada                        |                                            |
| 14                                   | 15                                         | 16                                       | 17                                         | 18                                         |
| Mongeta tendra amb patata            | Rissoto de carbassa                        | Macarrons amb salsa de formatge          | Amanida verda                              | Crema de verdures de temporada             |
| Pollastre amb pebrot vermell al forn | Hamburguesa vegetal amb ceba caramelitzada | Truita de carbassó i ceba amb amanida    | Gall dindi al forn amb espàrrecs saltejats | Empedrat de llenties                       |
| logurt natural                       | Fruita de temporada                        | Fruita de temporada                      | logurt natural                             | Fruita de temporada                        |
| 21                                   | 22                                         | 23                                       | 24                                         | 25                                         |
| Patates gratinades                   | Llenties saltejades amb all i julivert     | Arròs amb xampinyons                     | Sopa amb brou d'au i estrelletes           | Mongeta tendra amb patata                  |
| Salmó amb salsa de xampinyons        | Llom a la planxa amb amanida               | Gall dindi amb espàrrecs saltejats       | Truita d'espàrrecs verds                   | Ous estrellats (ous, pernil dolç i patata) |
| logurt natural                       | Fruita de temporada                        | Fruita de temporada                      | Fruita de temporada                        | logurt natural                             |
| 28                                   | 29                                         | 30                                       |                                            |                                            |
| Amanida de cigrons                   | Saltejat de verdures de temporada          | Macarrons amb salsa de formatge          |                                            |                                            |
| Hamburguesa vegetal amb amanida      | Bacallà al forn amb escalivada             | Truita de patata amb espàrrecs saltejats |                                            |                                            |
| Fruita de temporada                  | logurt natural                             | Fruita de temporada                      |                                            |                                            |

